

Livro de Receitas

*Clube das Vovós
da CIP*



CONGREGAÇÃO
ISRAELITA
PAULISTA

LIVRO DE RECEITAS

CLUBE DAS VOVÓS

DA CIP



Congregação
Israelita
Paulista

COZINHA JUDAICA NA MEDIDA EXATA

Fazer um livro de receitas, na qual a maioria delas são de origem judaica é um verdadeiro desafio. Conhecemos grande parte dos pratos que compõem as mesas tradicionais das festas judaicas. Mas se é um desafio reunir as melhores receitas, desafio maior é entendê-las. Quem não sabe que a medida exata da culinária judaica é “a biçale”? Mas, quanto é “a biçale”, perguntamos estonteados para nossas avós e mães.

E elas respondem prontamente: “É a biçale, não mais que isso!”.

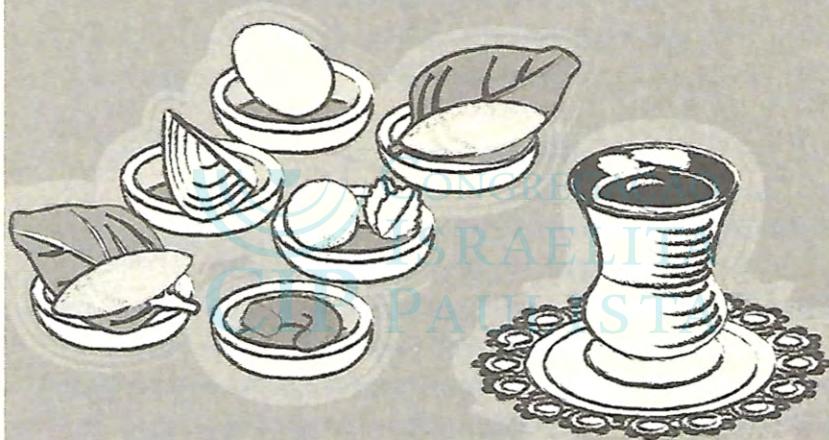
E é justamente esta “inovadora” medida culinária que dá aquele sabor especial nas comidas das nossas matriarcas. Este sabor nos leva a uma viagem pelo tempo, pelas nossas tradições, costumes, hábitos e paladares. Afinal, como celebrar uma festividade religiosa se não estivermos todos sentados em torno de uma mesa cheia de comidas gostosas?

Nesta viagem pelo túnel do tempo visitamos e homenageamos cada um de nossos antepassados, aquelas mulheres que, heroicamente, desdobravam-se em uma cozinha sem nenhuma tecnologia, para oferecer à sua família o melhor, o mais gostoso, o prato mais cheiroso e saboroso, digno de uma idishe mame. E quem ousaria falar o contrário ou deixar de comer? E quem resistiria?

Neste livro de receitas, você vai encontrar exatamente o resultado desta viagem. Cada uma das integrantes do Clube das Vovós colocou neste livro a receita mais requisitada em sua mesa. É só você escolher qual lhe apetece mais, colocar a mão na massa (literalmente) e se deliciar. Bom apetite!

Istráu Wertheim

Receitas para Pessach



Zwibelle mit Schmalz

INGREDIENTES

6 fígados de frango
2 cebolas picadas
2 colheres (sopa) de azeite ou óleo
Gordura do frango (para fritar)
1 cebola ralada
2 ovos cozidos
Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE FAZER

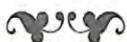
Tempere os fígados com sal e pimenta a gosto. Refogue a cebola picada no azeite até murchar. Reserve.

Leve ao fogo baixo uma panela com a gordura do frango, quando estiver bem aquecida junte a cebola ralada e o fígado.

Cozinhe com a panela semi-tampada, mexendo de vez em quando até o fígado ficar macio. Se necessário acrescente um pouco de água durante o cozimento.

Pique bem os ovos cozidos, junte a cebola reservada e o fígado. Misture e verifique o tempero.

Nota: Esta receita contém muita gordura e colesterol. Por isso, ela foi adaptada substituindo os fígados por peito de frango, e a gordura de frango por óleo de milho. Também fica muito gostoso. Pode-se variar também juntando batata cozida amassada. É apropriada para Pessach.



Anel de Brócolis com Nozes

INGREDIENTES

1 brócolis separado em ramos
1 cebola bem picada
1/4 de xícara de manteiga
1 e 1/2 colher (sopa) de fécula de batata
1 xícara (chá) de caldo de carne
3 claras
3 gemas
1/2 xícara (chá) de nozes picadas
Sal a gosto

MODO DE FAZER

Unte com margarina uma fôrma média com buraco no meio. Deixe-a na geladeira enquanto prepara a receita.

Cozinhe o brócolis, com a panela tampada, em pouca água e uma pitada de sal. Escorra bem, pique-o e reserve.

Murche a cebola na manteiga e retire do fogo. Dissolva a fécula de batata em um pouco do caldo de carne frio. Adicione o restante do caldo e misture bem. Despeje sobre a cebola, mexa bem com uma colher de pau e só então volte à panela ao fogo baixo. Tempere com sal e cozinhe mexendo sempre até ferver e engrossar. Retire do fogo e deixe amornar. Bata as claras em neve e reserve. Em seguida, bata as gemas até ficarem esbranquiçadas e junte ao brócolis.

Acrescente as nozes e o creme de cebola, misture bem. Adicione as claras em neve e misture delicadamente.

Despeje a massa na fôrma untada e leve ao forno quente (220°C), pré-aquecido, em banho-maria, durante 45 minutos. Deixar descansar por 5 minutos antes de desenformar.

Nota: Para comidas lácteas use leite ao invés do caldo de carne.



Bolinho de Matzá

INGREDIENTES

1 colher (sopa) de gordura de coco ou vegetal
2 ovos

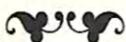
Sal, noz moscada e orégano a gosto
Farinha de matzá (o quanto baste)

MODO DE FAZER

Numa tigela média, misture bem a gordura com os ovos e os temperos. Aos poucos, junte a farinha de matzá sempre mexendo até obter uma massa homogênea, macia e não muito consistente. (Faça um teste: leve um bolinho para cozinhar no caldo, se não se desmanchar está no ponto.

Se necessário acrescente mais um pouco de farinha de matzá). Com a ajuda de duas colheres, pegue pequenas porções da massa e cozinhe em caldo ou sopa fervente.

OBS: As gorduras podem ser substituídas por óleo.



Bolinhos de Matzá Grandes

INGREDIENTES

8 matzot
2 colheres (sopa) de gordura vegetal
1 cebola picada
2 ovos
Sal, pimenta-do-reino e noz moscada a gosto
Farinha de matzá (o quanto baste)

MODO DE FAZER

Coloque as matzot de molho em água morna e depois as esprema.
Leve ao fogo uma panela com a gordura e a cebola.
Quando a cebola murchar junte as matzot espremida. Refogue bem e deixe esfriar um pouco.
Adicione os ovos, tempere a gosto e acrescente a farinha de matzá, aos poucos, sempre mexendo, até obter uma massa homogênea e consistente. (Faça um teste: leve um bolinho para cozinhar no caldo, se não se desmanchar está no ponto).
Se necessário acrescente mais um pouco de farinha de matzá). Faça as bolinhas não muito pequenas, moldando com as mãos, molhadas com água e cozinhe-as em caldo ou água fervente.

Nota: Estes bolinhos servem p/ acompanhar carne, aves e chucrute.

OBS: A gordura vegetal pode ser substituída por óleo.



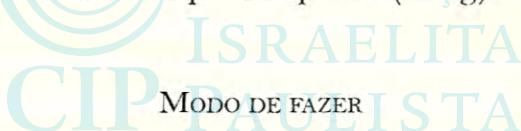
Bolo Salgado de Matzá

INGREDIENTES DA MASSA

10 matzot
6 ovos ligeiramente batidos
3/4 de xícara de óleo
1 gema (para pincelar)
Sal e pimenta-do-reino a gosto

INGREDIENTES DO RECHEIO

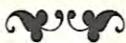
1 maço de espinafre refogado e picado
1 xícara de champignon cortado em fatias (200 g)
1 xícara de palmito picado (150 g)



Deixe as matzot de molho em água morna, quebradas em pedaços e depois as esprema. Junte os ovos e misture bem.

Aqueça bem o óleo e adicione à mistura de matzá. Tempere e mexa bem até ficar tudo bem incorporado. Espalhe a metade da massa num refratário médio untado com manteiga ou óleo. Recheie com o espinafre refogado, o champignon e o palmito. Cubra o recheio com a outra parte da massa de matzá. Pincele a torta com a gema ligeiramente batida.

Leve ao forno moderado (180°C), pré-aquecido, por cerca de 30 minutos ou até começar a dourar.



Charlotte de Matzot

INGREDIENTES

8 matzot
2 dentes de alho picados
1 1/4 de xícara de gordura vegetal (250 gramas)
3 ovos separados
Sal e gengibre a gosto

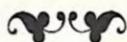
MODO DE FAZER

Deixe as matzot de molho na água morna até que elas fiquem macias e depois esprema bem.

Frite o alho na gordura vegetal, junte a matzá e tempere com sal e o gengibre. Adicione as gemas uma a uma, misturando bem e por último as claras batidas em neve. Misture delicadamente e espalhe num refratário médio untado.

Leve ao forno moderado (180°C), pré-aquecido, por cerca de 30 minutos ou até começar a dourar.

OBS: A gordura vegetal pode ser substituída pela mesma quantidade de óleo.



Guefilt Fish

INGREDIENTES DA MASSA

- 2 kg de traíra
- 3 cebolas médias cortadas em pedaços
- 4 ovos e uma clara
- Açúcar, sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 xícara de água (240 ml)
- 4 colheres (sopa) de farinha de matzá ou farinha de rosca

INGREDIENTES PARA O CALDO DE PEIXE

- Cabeças e espinhas das traíras
- 2 cebolas grandes cortadas em fatias
- 3 talos de salsão picado grosseiramente
- 2 cenouras cortadas em pedaços
- Açúcar, sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE FAZER

Comece com o preparo do caldo: coloque todos os ingredientes numa panela grande junto com 5 litros de água. Leve ao fogo com a panela semi-tampada. Quando começar a ferver reduza a chama e deixe fervendo enquanto prepara a massa, pelo menos por 1 hora.

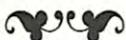
Retire as espinhas que puder da carne do peixe. Passe-a junto com a cebola no processador, até ficar tudo bem triturado. Junte os ovos, a clara, o açúcar, sal, a pimenta, a água e a farinha de matzá. Misture bem até que tudo fique bem incorporado, a massa deve ficar suficientemente firme para se moldar os bolinhos. Faça uma prova para ver se não desmancha: leve um bolinho para cozinhar no caldo, se não se desmanchar está no ponto. Se necessário acrescente mais um pouco de farinha de rosca ou de matzá.

Retire as espinhas e cabeças da panela com o caldo.

Coloque cuidadosamente os bolinhos no caldo e deixe cozinhar em fogo bem brando por aproximadamente 2 horas.

Retire os bolinhos com escumadeira e reserve. Passe o caldo pela peneira, deixe esfriar para que adquira a consistência de gelatina.

Sirva com raiz forte (Krein) e enfeite os bolinhos com rodelas da cenoura cozida e folhas de salsinha.



Guefilt Fish de Salmão

INGREDIENTES

- 1 kg de salmão limpo
- 2 cebolas grandes bem picadas
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 5 ovos ligeiramente batidos
- 1 xícara de farinha de matzá (110 g)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 cenouras raladas

MODO DE FAZER

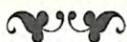
Retire as espinhas e bata bem o salmão no processador.

Refogue a cebola no azeite e junte ao peixe.

Adicione os ovos e, aos poucos a farinha de matzá até obter uma consistência cremosa, mas firme.

Tempere a gosto e espalhe num refratário médio untado com azeite. Cubra com cenoura ralada e asse em forno moderado (180°C), pré-aquecido, até dourar.

NOTA: Pode ser servido quente ou frio, de preferência com salada de beterraba temperada com azeite e limão.



Hering

INGREDIENTES

1 kg de sardinhas frescas limpas em filés

3 colheres (sopa) de sal

1 colher (sopa) de açúcar

3 folhas de louro rasgadas

2 cebolas cortadas em fatias

2 dentes de alho picados

Mostarda em grão a gosto

Pimenta-do-reino e da Jamaica em grão a gosto

Vinagre (o quanto baste)

PARA O MOLHO

1 kg de sardinhas frescas limpas em filés

3 colheres (sopa) de sal

1 colher (sopa) de açúcar

3 folhas de louro rasgadas

2 cebolas cortadas em fatias

2 dentes de alho picados

Mostarda em grão a gosto

Pimenta-do-reino e da Jamaica em grão a gosto

Vinagre (o quanto baste)

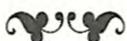
MODO DE FAZER

Coloque as sardinhas num refratário alto. Tempere com o sal, e os demais temperos. Adicione o vinagre misturado com água suficiente para cobrir ($2/3$ de vinagre para $1/3$ de água). Tampe e leve à geladeira por no mínimo cinco dias.

PREPARO DO MOLHO

Um pouco antes de servir, bata o iogurte com a maionese, a mostarda, o açúcar e o vinagre. Tempere a gosto.

Na hora de servir retire os filés de sardinha da mistura de vinagre, cubra com o molho preparado e com as fatias de cebola.



Kneidalach de Batatas Recheadas

INGREDIENTES

1/2 kg de batatas (cozidas c/ casca)
2 ovos
1/2 colher (chá) de sal
1/4 colher (chá) de pimenta-do-reino
1/4 de xícara (chá) de farinha de matzá
1 cebola picada
4 colheres (sopa) de óleo
1 xícara de (chá) de carne moída refogada

MODO DE FAZER

Descasque e amasse as batatas ainda quentes. Junte os ovos, o sal, a pimenta e a farinha de matzá. Misture bem e divida em 8 partes. Doure a cebola em 2 colheres de óleo e acrescentar a carne moída, misture bem e retire do fogo.

Faça bolinhos grandes e achatados: abra cada pedaço de massa de batata, recheie com 1 colher (sopa) de carne, feche com a própria massa, apertando bem as beiradas. Coloque numa assadeira bem untada e pincele com o óleo restante.

Asse em forno moderado (180°C), pré-aquecido, por 30 minutos, até ficarem dourados.



Kneidalach

INGREDIENTES

4 ovos separados
1/2 xícara de água
6 colheres (sopa) de óleo
Sal e pimenta-do-reino a gosto
1 pitada de noz moscada
1 xícara (chá) de farinha de matzá (110 g)

MODO DE FAZER

Bata as claras em neve, acrescentar as gemas,
uma a uma e continue batendo.

Acrescente água, o óleo, o sal, a pimenta e a noz moscada.
Sem parar de mexer, junte a farinha de matzá, aos poucos.

Cubra e leve à geladeira por cerca de 1 hora.

Leve ao fogo uma panela grande com água.

Com 2 colheres (sopa) de massa, forme bolas umedecendo as palmas
das mãos com água. Cozinhe na água fervente por 30 minutos.



Pãezinhos de Farinha de Matzá

INGREDIENTES

1 copo de água
3 colheres (sopa) de óleo
Sal a gosto
1 1/2 xícara de farinha de matzá peneirada bem fina (165 g)
3 ovos

MODO DE FAZER

Leve ao fogo uma panela com a água, o óleo e o sal.

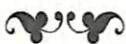
Quando levantar fervura, retire a panela do fogo, junte a farinha de matzá, mexendo com colher de pau, vigorosamente, como se fosse uma massa de bolo.

Volte a panela ao fogo e cozinhe a massa por alguns minutos sem parar de mexer.

Deixe esfriar um pouco e junte os ovos, um a um, sempre mexendo .

Molde os pães da forma e tamanhos desejados.

Asse em forno moderado (180°C), pré-aquecido, por cerca de 15 a 20 minutos, até dourar.



Panquecas de Cenoura

INGREDIENTES

4 ovos
1/2 kg de cenouras raladas no ralo grosso
1 colher (chá) de açúcar
1 colher (chá) de sal
1 pitada de pimenta-do-reino
2 colheres (sopa) de salsinha picada
1/4 de xícara (chá) de cebola picada
1/2 xícara de (chá) de farinha de matzá
1/2 xícara de (chá) de água
Óleo (para untar)

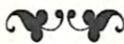


Bata bem os ovos e acrescente os demais ingredientes, exceto o óleo.

Misture bem.

Aos poucos coloque colheradas da massa, numa frigideira bem untada com óleo e bem aquecida, girando-a para que a massa cubra seu fundo. Vire as panquecas para dourarem os dois lados.

Sirva quente.



Pastel de Queijo para Pessach

INGREDIENTES

1 matzá
1 xícara de leite
2 fatias finas de queijo de sua preferência
1 ovo batido
Óleo (para fritar)

MODO DE FAZER

Deixe a matzá no leite para amolecer. Cuidadosamente escorra e corte-a ao meio. Coloque as fatias de queijo sobre uma metade de matzá, sobreponha a outra parte formando um “sanduíche”.

Mergulhe os dois lados do sanduíche no ovo batido.

Frite em óleo pré-aquecido, dos dois lados, escorra em papel toalha e sirva.



Torta de Matzá Acebolada

INGREDIENTES

1 matzá
1 cebola cortada ao meio
Gordura de galinha derretida
Sal a gosto

MODO DE FAZER

Esfregue a matzá com a parte cortada da cebola.

Polvilhe ligeiramente com sal.

Pincele com gordura de galinha. Leve ao forno moderado (180°C),
pré-aquecido, até dourar.
Se preferir use uma grelha.



Massa para Torta Salgada de Batata

INGREDIENTES DA MASSA

10 batatas cozidas e amassadas como um purê
2 colheres (sopa) de óleo
1 ovo
Sal e pimenta-do-reino a gosto
2 a 4 colheres (sopa) de farinha de matzá

OPÇÕES DO RECHEIO

Refogado de palmito, frango carne moída ou legumes,
engrossado com fécula de batata



Unte uma fôrma média de fundo removível com óleo e polvilhe com farinha de matzá.

Numa vasilha, coloque o purê de batata,
ainda quente, com o óleo, o ovo.

Misture bem e adicione aos poucos, a farinha de matzá suficiente para obter um purê mais consistente.

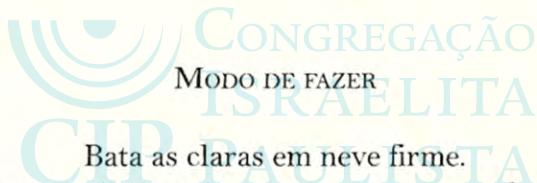
Espalhe 2/3 da massa sobre o fundo e a lateral da fôrma preparada.
Distribua o recheio escolhido e cubra com o restante da massa.
Asse em forno quente (200°C), pré-aquecido, até começar a dourar.



Vareniques de Pessach

INGREDIENTES

3 ovos separados
1 xícara (chá) de farinha de matzá (110 g)
2 xícaras (chá) de batatas cozidas e amassadas
Sal e pimenta-do-reino a gosto
1 xícara (chá) de carne moída
2 colheres (sopa) de cebola ralada ou pimentão picado (opcional)
1 ovo levemente batido misturado com 1 colher (sopa)
de água (para pincelar)
Óleo (para fritar)



Bata as claras em neve firme.

Em outra tigela, misture as gemas com a farinha de matzá e o purê de batata.

Tempere com sal e pimenta.

Misture bem, junte as claras e incorpore-as delicadamente.

Use 2/3 da mistura para formar bolas do tamanho de um ovo.

Para recheiar, tempere a carne com sal e pimenta-do-reino a gosto, junte a cebola ralada ou o pimentão picado.

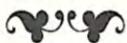
Faça uma depressão em cada bola e encha com a carne temperada.

Feche com a massa de batata.

Pincele com a mistura de ovo.

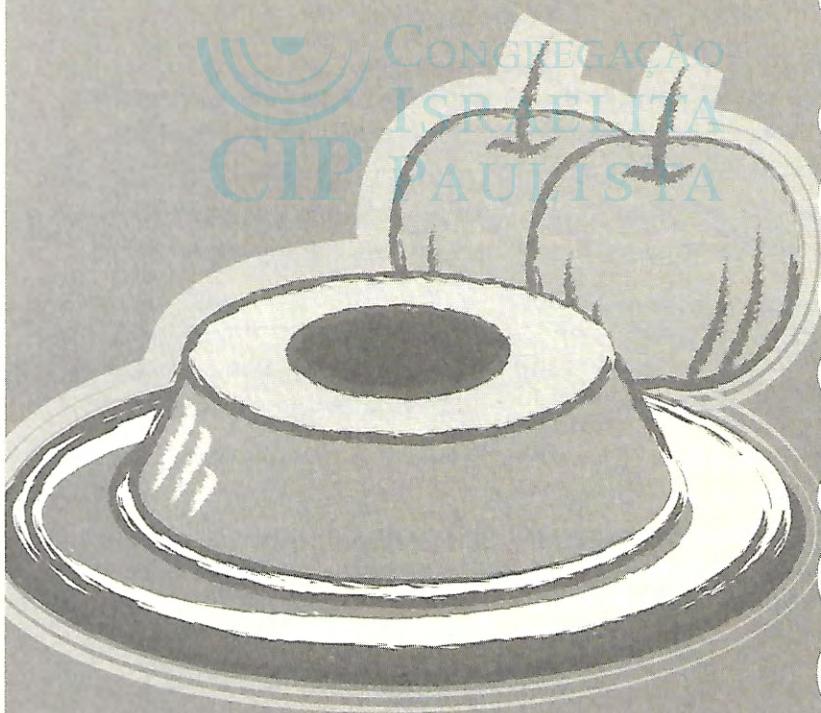
Frite em óleo quente, até começar a dourar.

Deixe escorrer em papel toalha.



Doces de Pessach

CONGREGAÇÃO
ISRAELITA PAULISTA
CIP



Bolo de Pessach de Frutas

INGREDIENTES

300 gramas de castanha-do-pará
100 gramas de ameixa preta sem caroço
100 gramas de uvas passas
50 gramas de damasco
1/2 xícara de suco de laranja
8 ovos separados
8 colheres (sopa) de açúcar

MODO DE FAZER

Moa na máquina as frutas secas, ou passe pelo processador.
Acrescente o suco de laranja e misture bem. Reserve.
Separadamente, bata as claras em neve e depois as gemas com o açúcar. Junte as gemas batidas às frutas e misture bem.
Por último, com uma colher de pau, incorpore as claras delicadamente à massa.
Coloque numa fôrma média, forrada com papel manteiga, untado. Asse em forno moderado (180°C), pré-aquecido, por 30 a 40 minutos, ou até que se enfiando um palito na massa ele saia limpo.

Obs.: Para forrar a fôrma com papel manteiga: pincele um pouco de manteiga no fundo da fôrma, para que o papel fique aderido. Recorte um disco de papel manteiga no diâmetro da fôrma e coloque-o sobre o fundo. Unte bem o papel assim como as laterais da fôrma.



Bolo de Frutas

INGREDIENTES

Manteiga (para untar)

1/4 xícara (chá) de mel

1 lata de abacaxi em calda ou 1 lata de pêssego em calda ou fatias de
3 maçãs

4 ovos separados

3/4 xícaras (chá) de açúcar (135 g)

1/2 xícara (chá) de farinha de matzá peneirada (55 g)

Raspas de limão a gosto

MODO DE FAZER

Unte uma fôrma média com bastante manteiga
e sobre ela coloque o mel.

Arrume as frutas, bem escorridas, no fundo da fôrma com a parte
mais bonita virada para baixo.

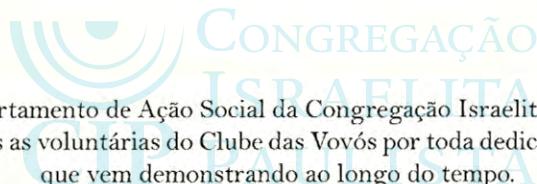
Prepare a massa do bolo: bata as claras em neve. Acrescente o
restante dos ingredientes, sempre nessa ordem e misturando bem
com uma espátula, após cada adição, o açúcar, as gemas, a farinha de
matzá e as raspas de limão.

Derrame a massa do bolo sobre as frutas e asse em forno moderado
(180°C), pré-aquecido, por cerca de 1 hora, ou até que se enfiando um
palito na massa ele saia limpo.

Deixe esfriar um pouco e desenforme ainda quente.

EQUIVALÊNCIAS DE ALGUNS INGREDIENTES

Medidas	Açúcar	Farinha de trigo	Líquidos	Manteiga
1 xícara	180 g	120 g	240 ml	200 g
$\frac{1}{2}$ xícara	90 g	60 g	120 ml	100 g
$\frac{1}{3}$ de xícara	60 g	40 g	80 ml	65 g
$\frac{1}{4}$ de xícara	45 g	30 g	60 ml	50 g
1 colher (sopa)	12 g	7,5 g	15 ml	12,5 g



O Departamento de Ação Social da Congregação Israelita Paulista agradece a todas as voluntárias do Clube das Vovós por toda dedicação e entusiasmo que vem demonstrando ao longo do tempo.

Em especial, agradecemos a todas que contribuíram com suas receitas para compormos este livro que servirá como guia culinário para admiradores de uma boa cozinha. A idéia principal, quando decidimos fazer uma obra culinária era levar às novas gerações o passo a passo de como fazer uma boa comida.

Todas as receitas deste livro já foram testadas pelas nossas voluntárias e seus familiares. Muitas delas vieram de gerações passadas e, com certeza, muitas ficarão para as próximas gerações.

A comida, neste caso, torna-se um símbolo de continuidade e tradição.

Projeto gráfico: Wilma Temin e Vera Rosenthal

Ilustrações: Marcelo Hardt

Fotografias: Acervo Congregação Israelita Paulista

Revisão: Beth Freidenson

Por ocasião de Chanucá
São Paulo, dezembro de 2005

Congregação Israelita Paulista
rua Antonio Carlos 653, São Paulo – tel 3218 1299 – www.cip.org.br



CONGREGAÇÃO
ISRAELITA
PAULISTA



Congregação
Israelita
Paulista

Rua Antonio Carlos 653 • www.cip.org.br
01309-011 • São Paulo • SP • T 3218 1299